BEIGNETS DE COURGETTES

Préparation 25 mn. Repos de la pâte 1 h. Cuisson 5 mn par tournée. Pour 6 personnes: 1 kilo de courgettes, 200 g de farine, 2 oeufs, 5 g de sel, 1 sachet de levure, 25 cl de lait, poivre. Pour servir 1 bol de coulis de tomates (facultatif)

Préparez d'abord la pâte à frire. Disposez la farine en fontaine dans un saladier. Cassez-y les oeufs, salez, poivrez. Ajoutez la levure. Mélangez et versez le lait petit à petit en remuant jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte pendant une heure. Pendant ce temps, pelez à demi les courgettes dans leur longueur (une rangée sur deux). Otez les extrémités et coupez-les en rondelles un peu épaisses. Epongez-les bien dans un torchon. Mettez le bain de friture à chauffer. Reprenez la pâte qui doit être coulante. Si elle est trop épaisse délayez-la avec un peu de lait. Trempez quelques rondelles de courgettes dans la pâte puis à l'aide d'une écumoire, jetez-les dans l'huile chaude. Retournez les beignets lorsqu'ils sont dorés pour qu'ils cuisent sur l'autre face. Egouttez-les et rangez-les sur un plateau garni de papier absorbant. Tenez-les au chaud. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des éléments. Présentez les beignets avec un rôti. Vous pouvez aussi les servir avec un coulis de tomates.

BEIGNETS DE COURGETTES

Préparation: 20 minutes. Cuisson: 3 ou 4 minutes. Pour 4 personnes. Ingrédients: 2 grosses courgettes, 3 oeufs, 70 g de farine, 1/4 de litre de lait, 3 cuillerées à soupe de persil haché; sel et poivre.

Préparez une pâte à beignets mélangez la farine avec les oeufs; délayez avec le lait; salez et poivrez; incorporez le persil haché. Lavez et épongez les courgettes, coupez-Les en lamelles très fines, sans les éplucher. Amenez la friture à 150° environ. Plongez chaque tranche de courgette dans la pâte à beignets, puis jetez-la dans la friture; laissez dorer 3 ou 4 minutes. Egouttez les beignets et disposez-les sur un plat couvert d'une serviette pliée; saupoudrez de sel et servez aussitôt. Conseil: Les beignets d'aubergines se préparent exactement de la même façon.

BROCHETTES DE COURGETTES

8 petites courgettes, 3 c à soupe de farine, chapelure, sel, poivre, 6 gousses d'ail, 150 g de beurre.

Mettez à bouillir une casserole l'eau. Lavez les courgettes sans les éplucher. Coupez-les en gros cubes. Salez l'eau bouillante, jetez-y les cubes courgettes et faites-les blanchir 3 mn, pas plus. Passez-les aussitôt à l'eau froide. Egouttez-les. Enfilez les cubes sur 8 brochettes. Dans 3 assiettes, mettez la farine, le chapelure et l'oeuf battu avec une cuillère d'eau. Roulez les brochettes successivement dans la farine, l'oeuf et la chapelure. Préparez le beurre d'accompagnement: épluchez les gousses d'ail, retirez le germe, écrasez l'ail et mélangez-le au

beurre malaxé et réduit en pommade. Laissez à température ambiante. Faites chauffer la friture. Plongez-y les brochettes en 2 ou 3 fois et laissez-les bien dorer. Servez aussitôt avec le beurre d'ail.

CAKE AUX PETITS POIS ET AUX COURGETTES POI

Pour 6 personnes: préchauffez le four th 8 (240°C). Ebouillantez 3 à 4 mn deux petites courgettes coupées en dés. Egouttez une petite boîte de petits pois. Dans un saladier, mélangez 4 oeufs avec 10 cl d'huile, sel, poivre et muscade. Ajoutez 200 g de farine, un demi-sachet de levure, puis les petits pois et les dés de courgettes. Mélangez délicatement. Versez dans un moule à cake chemisé de papier sulfurisé beurré. Faites cuire 40 mn. Servir dès la sortie du four.

CHARLOTTE DE COURGETTE

Pour 4 personnes: 600 g d'épaule d'agneau désossée, 9 courgettes moyennes, 1 branchette de thym, 2 échalotes, 2 gousses d'ail, 1 c à soupe de cumin en grains, 1 bouquet de menthe, 1/2 bouquet de persil, 20 g de beurre, 1 gros oeuf sel, poivre.

Beurrez un moule rond (moule à manqué de 22 cm de diamètre et 7 cm de haut) et placez-le frais. Préchauffez votre four à 210° (th 7). Sur sept courgettes, choisissez parmi les plus droites et plus facettées, prélevez des bandes de peau minces et larges. Mettez une grande casserole d'eau très salée à bouillir. Faites-y blanchir 30 secondes les bandes de peau pour les assouplir. Refroidissez-les aussitôt dans une jatte d'eau glacée puis égouttez-les sur du papier absorbant. Sur les 2 courgettes restantes, prélevez également des bandes de peau mais, cette fois, faites-les épaisses avec un demi-centimètre de pulpe. Taillez ces bandes en petits dés. Assaisonnez-les et parsemez-les de cumin. Mélangez bien. Coupez la pulpe de 2 courgettes déjà épluchées en petits dés. Et dans 2 autres courgettes épluchées, taillez de minces languettes dans la longueur. Effeuillez menthe et persil puis ciselez les feuilles mélangées. Epluchez et hachez les échalotes. Versez-les dans une poêle où chauffe l'huile d'olive sur feu doux. Laissez-les devenir transparentes en remuant souvent. Transvasez-les dans une jatte et attendez leur refroidissement. Ajoutez-leur la viande hachée, les dés de pulpe de courgette, la moitié des herbes ciselées et un gros oeuf. Salez poivrez et mélangez bien. Dans votre moule froid, disposez des bandes de courgette en étoile en partant du centre (coté vert contre le moule). Faites-les se chevaucher légèrement et rajoutez des morceaux de bandes de manière à ce que le fond et les bords du moule soient entièrement recouverts. Laissez les extrémités des bandes pendre en dehors du moule, vous les rabattrez quand la charlotte sera montée. Sur ce fond de bandes de courgettes disposez délicatement la moitié de la farce de viande. Couvrez avec la moitié du mélange d'herbes restant, puis avec les dés de courgette au cumin. Parsemez encore d'herbes puis masquez le tout avec la fin de la farce. Disposez des languettes de courgette sur toute la surface puis rabattez les bandes de peau (qui pendaient hors du moule) sur l'ensemble. Pressez légèrement pour qu'il n'y ait pas de bulles d'air dans la masse. Recouvrez le moule d'une feuille de papier alu et enfournez au bain-marie pour 10 mn. Baissez alors le thermostat à 6 (180°C) et laissez encore cuire 35 mn. Pour vérifier la cuisson, enfoncez une aiguille au coeur: elle doit ressortir propre et le jus qui s'écoule derrière elle doit être clair. Eteignez le four et laissez la charlotte y reposer 10 mn. Démoulez sur un grand plat

creux (la charlotte lâche un peu de jus) et accompagnez d'une concassée de tomates à la menthe et à l'ail. Si le fond de la charlotte est aussi beau que le dessus, présentez-la à l'envers.

COURGES AU GRATIN

Couper les courges en deux, les cuire dans l'eau salée une heure puis ôter la peau et les couper en tranches. Dresser ces tranches dans un plat beurré. Poudrer de fromage râpé. Entourer de tranches de tomates. Sel et poivre. Faire gratiner au four.

COURGETTES

1 kg de courgettes, 3 c à soupe de ciboulette, 1 c à soupe de persil, 1 branche de 15 cm d'estragon, 1/2 c à café de poivre, 6 feuilles moyennes de menthe, 2 c à café de paprika, 8 gousses d'ail. Faire revenir les courgettes et le paprika. Ajouter les autres épices et cuire.

COURGETTES

600 g de courgettes, 500 g de tomates, 4 gros oignons, 6 gousses d'ail, 1/2 c à café de muscade, 1 c à soupe de persil, 6 feuilles de menthe, 10 c. à café de basilic, 1 feuille de sauge. Faire revenir les épices et y cuire les courgettes à l'étouffée.

COURGETTES

1,5 kg de courgettes, 10 gousses d'ail, 3 gros oignons, 10 feuilles de menthe, 5 c à café de basilic, 1/2 c à café de poivre, 2 c à café d'origan, 1 grosse feuille de sauge, 1 c à soupe de persil haché, 1 c à soupe de ciboulette hachée. Faire revenir les épices ajouter les courgettes coupées en rondelles. Faire cuire à l'étouffée.

COURGETTES A LA CREME

1 kg de courgettes, 250 g de crème de noix de coco congelée, 2 feuilles de laurier, 2 c à café de beurre clarifié, 1 gros oignon, 1 c à café de graines de cumin, 1 c à café de poudre de curcuma, 1 c à café de poudre de piment rouge, 2 c à café de graines de coriandre, 2 c à soupe de jus de citron, 1/2 c à café de sel.

Faire fondre la crème de noix de coco en y additionnant petit-à-petit un peu d'eau chaude. On doit obtenir 2 tasses de crème lorsqu'elle est fondue. Faire légèrement rôtir les graines de coriandre et de cumin sur une plaque chauffante, puis les laisser refroidir. Les broyer dans un mortier avec l'oignon haché, la poudre de curcuma et de piment rouge. Faire bouillir une tasse de crème de noix de coco et y ajouter la pâte aux oignons et les feuilles de laurier. Remuer

constamment pendant la cuisson. La crème doit être complètement absorbée par la pâte aux oignons. Incorporer le contenu de la seconde tasse de crème, petit-à-petit, chaque fois que le mélange épaissit trop. Ajouter un filet d'eau seulement si cela est nécessaire. Laisser mijoter sur feu très doux pendant 2 à 3 minutes et mettre en attente. Laver les courgettes et bien les sécher. Les couper en petits dés (2 cm environ). Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle à fond arrondi et y faire revenir les morceaux de courgettes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Baisser la chaleur, retirer les dés du beurre et les égoutter sur du papier absorbant. Mettre la crème épicée dans la même poêle sur feu doux et la remuer. Augmenter la chaleur--feu moyen--et laisser mijoter la mixture pendant 5 minutes sans cesser de la remuer. Ajouter les courgettes frites juste avant de servir.

COURGETTES A LA CREME

8 petites courgettes, 60 g de beurre, 150 g de crème, 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée, sel et poivre.

Pelez les courgettes et coupez-les en tronçons. Faites-les revenir dans du beurre en les remuant fréquemment. Salez, poivrez et laissez cuire une demi-heure. Ajoutez la crème. Saupoudrez de ciboulette hachée et rectifiez l'assaisonnement.

COURGETTES A LA CREME

1 kg de courgettes, 250 g de crème de noix de coco congelée, 2 feuilles de laurier, 2 c à café de beurre clarifié, 1 gros oignon, 1 c à café de graines de cumin, 1 c à café de poudre de curcuma, 1 c à café de poudre de piment rouge, 2 c à café de graines de coriandre, 2 c à soupe de jus de citron, 1/2 c à café de sel.

Faire fondre la crème de noix de coco en y additionnant petit-à-petit un peu d'eau chaude. On doit obtenir 2 tasses de crème lorsqu'elle est fondue. Faire légèrement rôtir les graines de coriandre et de cumin sur une plaque chauffante, puis les laisser refroidir. Les broyer dans un mortier avec l'oignon haché, la poudre de curcuma et de piment rouge. Faire bouillir une tasse de crème de noix de coco et y ajouter la pâte aux oignons et les feuilles de laurier. Remuer constamment pendant la cuisson. La crème doit être complètement absorbée par la pâte aux oignons. Incorporer le contenu de la seconde tasse de crème, petit-à-petit, chaque fois que le mélange épaissit trop. Ajouter un filet d'eau seulement si cela est nécessaire. Laisser mijoter sur feu très doux pendant 2 à 3 minutes et mettre en attente. Laver les courgettes et bien les sécher. Les couper en petits dés (2 cm/2 cm environ). Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle à fond arrondi et y faire revenir les morceaux de courgettes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Baisser la chaleur, retirer les dés du beurre et les égoutter sur du papier absorbant. Mettre la crème épicée dans la même poêle sur feu doux et la remuer. Augmenter la chaleur--feu moyen--et laisser mijoter la mixture pendant 5 minutes sans cesser de la remuer. Ajouter les courgettes frites juste avant de servir.

COURGETTES A LA GENOISE

Pour 4 personnes: 1 kg de courgettes petites et tendres. Lavez-les, coupez les extrémités et coupez en rondelles très fines. Faites chauffer 1/2 verre d'huile d'olive. Faites cuire les courgettes au fur et à mesure sur feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour que leur cuisson soit plus rapide et qu'elles restent croquantes, procédez en plusieurs poêlées et évitez qu'elles se superposent. Disposez les courgettes cuites dans un plat tenu au chaud. Salez, poivrez. Poudrez de persil et d'ail hachés.

COURGETTES A LA MONEGASQUE

1 kg de courgettes, 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile, sel, poivre.

Choisissez des courgettes très fermes. Coupez-les en tronçons de 2 cm. Remplissez d'eau jusqu'au tiers une Cocotte-minute. Salez. Faites bouillir. Jetez-y les courgettes. Laissez cuire 5 minutes à partir de en rotation de la soupape. Egouttez les courgettes. Passez-les sous l'eau froide pour les raffermir. Mettez à chauffer 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile, dans une poêle. Faites-y dorer les courgettes pendant quelques minutes en les faisant souvent sauter sans utiliser la fourchette.

COURGETTES A LA NICOISE

Pour 6 personnes: 1 kg de courgettes, 2 c à soupe d'huile, 1 oignon, 4 tomates, 50 g de petites olives noires, sel, poivre, 1 brin de thym, 1 feuille de laurier, 1 gousse d'ail.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles assez épaisses. Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir à l'huile sans le laisser prendre couleur. Joignez les courgettes, les tomates pelées et concassées, les olives (vous pouvez les blanchir au préalable 2 mn à l'eau bouillante), l'assaisonnement et les herbes. Ajoutez la gousse d'ail écrasée et laissez cuire 30 mn. Servez chaud ou froid.

COURGETTES A LA PROVENCALE

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 1 heure. Pour 4 personnes. Ingrédients: 1,5 kg de courgettes, 1 gros oignon, l bouquet garni, 100 g de riz, 100 g de beurre, 3 à 4 gousses d'ail, 1 petite botte de persil, sel, poivre.

Faites bouillir une casserole d'eau; jetez-y le riz et laissez bouillir 2 minutes, ensuite égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide. Dans un fait-tout, faites étuver (cuire doucement à couvert) les oignons et le beurre; ajoutez les courgettes; mélangez; assaisonnez; ajoutez le bouquet garni et un verre d'eau; laissez cuire doucement à couvert. Après une demi-heure, ajoutez le riz. Lavez le persil et hachez-le finement; épluchez l'ail et écrasez-le. Après environ 1 heure de cuisson, retirez le bouquet garni, faites chauffer le plat de cuisson; passez les courgettes à la moulinette ou au mixer: la purée doit être légère, ni trop liquide, ni trop sèche;

incorporez le beurre, la persillade (le mélange persil-ail) et mélangez bien. Versez dans un légumier chaud; égalisez la surface et servez très chaud.

COURGETTES A LA RHODANIENNE

Pour 4 personnes: 2 kg courgettes, 2 gros oignons, 3 tomates pelées 1 dl huile, 200 g d'olives noires, sel, poivre. Couper les courgettes en morceaux égaux, couper les oignons en tranches, les verser dans la casserole avec les courgettes, les tomates, l'huile, poivre, couvrir, cuire 20 mn sur grand feu. Mélanger de temps en temps ajoute les olives noires et saler.

COURGETTES A L'ESTRAGON

4 courgettes, 100 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 3 ou 4 branches d'estragon, 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée, sel, poivre.

Epluchez les courgettes et enlevez les graines. Coupez-les en dés. Assaisonnez de sel, de poivre et saupoudrez de farine. D'autre part, faites fondre la matière grasse dans un caquelon, et déposez-y les des de courgettes ainsi que la noix de muscade, selon goût. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Avant de servir, saupoudrez avec l'estragon haché.

COURGETTES A L'ETOUFFE

1 ère manière 500 g de courgettes, 2 pincées de thym ou d'origan, 1 c à café de tamari, 3 c à soupe d'eau, 1 pincée de sel.

Couper les courgettes en rondelles; saupoudrer avec le sel et le thym ou l'origan. Verser l'eau et le tamari et laisser cuire 25 mn à feu minimum.

2 ème manière 500 g de courgettes, 2 oignons, 1 pincée de sel, 3 c à soupe d'eau, thym ou sarriette.

Choisir des petites courgettes tendre. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Faire revenir les oignons émincés avec 1 cuillerée d'huile. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les courgettes avec le sel et l'eau. Couvrir et réduire le feu au minimum. Laisser cuire 30 mn. Les courgettes sont fondantes et parfumées.

COURGETTES A L'ORIENTALE

4 courgettes moyennes, 4 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 2 c à soupe d'huile d'olive, 3 tomates, 1 bouquet de persil, coriandre, sel, poivre.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles sans les avoir épluchées. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les également en rondelles avant de les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Ebouillantez les tomates pour les peler. Enlevez les pépins et coupez la pulpe en dés. Hachez le persil et l'ail pelé. Huilez un plat allant au four et rangez-y par couches successives les pommes de terre et les courgettes parsemées de dés de tomates. Saupoudrez chaque couche de persil, d'ail et de coriandre. Assaisonnez en sel et en poivre. Arrosez avec l'huile restante et faites cuire à couvert 25 minutes dans le four préchauffé à 180°.

COURGETTES AU BASILIC

Préparation: 15 mn. Cuisson: 25 mn. Pour 6 personnes: 6 courgettes, 3 gousses d'ail, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 18 feuilles de basilic, sel, poivre.

Choisissez de préférence des courgettes de petite taille, coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ecrasez l'ail, ajoutez sel, poivre, l'huile d'olive, le basilic haché. Tartinez généreusement les courgettes avec ce mélange. Faites-les cuire à four chaud (th. 7) pendant 25 minutes.

COURGETTES AU CITRON

Pour 1 personne. Mettez dans un plat 200 g de courgettes cuites, égouttées et coupées en petits morceaux. Arrosez-les avec 1/2 verre de jus de tomates et saupoudrez avec 10 g de fromage rapé. Salez et poivrez légèrement. Mettez à four moyen pendent 1/2 heure le plat garni de plusieurs rondelles de citron.

COURGETTES AU FOUR

Faites pocher à l'eau bouillante salée 1 kg de courgettes coupées en rondelles. Egouttez-les, écrasez-les en les mélangeant à 2 oeufs entiers battus et 1 dl de lait écrémé. Ajoutez 1 c à soupe de persil haché et 1 tomate concassée. Mettez le tout dans un moule à gratin, saupoudrez légèrement de fromage râpé et faites gratiner.

COURGETTES AU FROMAGE

Faites cuire des courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant un quart d'heure environ. Laissez-les refroidir et, en taillant les deux extrémités, videz-les. Conservez-en la pulpe. Préparez une courte béchamel et ajoutez y du gruyère râpé. Incorporez à cette sauce la pulpe et remplissez les courgettes avec votre préparation. Placez dans un plat à gratin beurré, saupoudrez de chapelure et parsemez de noisettes de beurre. Faites gratiner au four moyen pendant un quart d'heure et à la sortie du four, garnissez le plat de croûtons frits au beurre.

COURGETTES AU GRATIN

Préparation: 20 minutes Cuisson: 25 minutes. Pour 4 personnes. Ingrédients 12 petites courgettes, 125 g de beurre, 75 de farine, 4 cuillerées à soupe de crème; 100 g de fromage râpé, 1 pincée de noix muscade rapée, 1/2 litre de lait, sel, poivre.

Pelez les courgettes coupez-les en rondelles. Mettez un verre d'eau à bouillir dans une casserole, salez l'eau, jetez-y les courgettes; laissez-les cuire 10 mn. Pendant ce temps, faites fondre 75 g de beurre dans une casserole épaisse; saupoudrer avec la farine mélangez 2 minutes à feu doux, sans laissez colorer, puis délayez avec le lait; ajoutez la crème, la noix muscade, du sel et du poivre; laissez cuire 10 minutes à feu très doux. Enduisez un plat à gratin avec 20 grammes de beurre; égouttez les courgettes; pressez-les le plus possible; versez-en la moitié dans le plat beurré arrosez avec la moitié de la sauce; recouvrez avec le reste des courgettes; nappez avec le reste de la sauce. Saupoudrez le plat avec le fromage râpé coupez le reste du beurre en petits dés; disposez ceux-ci sur les courgettes; faites gratiner 10 minutes à four très chaud; servez dès la sortie du four, dans le plat à gratin.

COURGETTES AU RIZ

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 30 minutes. Pour 5 ou 6 personnes. Ingrédients: 6 courgettes moyennes, 2 tasses à thé de riz, 3 gousses d'ail, 1 verre d'huile d'olive; 3 filets d'anchois à l'huile, 2 cuillerées soupe de chapelure blonde, 1 cuillerée à dessert de persil haché, sel et poivre.

Mesurez 5 tasses à thé d'eau, salez-la; amenez-la à ébullition dans une casserole épaisse. Jetez le riz dans l'eau bouillante: poivrez, laissez cuire 17 ou 18 minutes à petite ébullition. Pendant ce temps, pelez les courgettes; fendez-les dans le sens de la longueur, en tranches de 5 millimètres d'épaisseur. Faites chauffer l'huile dans un sautoir; jetez-y les tranches de courgettes, laissez-les frire 7 ou 8 minutes, puis égouttez-les: tenez-les au chaud. Epluchez et hachez l'ail; mélangez-le au persil. Faites réchauffer l'huile de friture des courgettes: jetez-y le persil haché; laissez fondre 2 minutes à feu très doux, puis ajoutez la chapelure; laissez blondir en remuant. Incorporez les filets d'anchois à cette préparation; écrasez-les complètement; mélangez jusqu'à ce que les anchois soient parfaitement dissous. Versez le riz dans un plat creux; posez les courgettes dessus; arrosez-les avec la sauce aux anchois; servez aussitôt.

COURGETTES AUX FINES HERBES

Préparation: 15 mn. Cuisson: 10 mn, 4 courgettes, 80 g de beurre. Cerfeuil. Persil. Estragon .

Eplucher les courgettes, enlever les graines, couper en dés, rouler dans la farine et faire dorer pendant 10 minutes dans le beurre. Servir avec cerfeuil, persil et estragon hachés.

COURGETTES DOUMA

Pour 4 personnes: 3 petites courgettes, 150 g d'épaule de mouton désossée, 150 g de mie pain, 2 oeufs, persil, ail, ciboulette, 50 g de beurre, 2 c à soupe de tomate concentrée, sel, poivre rouge de Cayenne.

Creuser l'intérieur des courgettes que vous hacherez avec l'ail, le persil et la viande. Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait, presser et incorporer à la farce. Ajouter poivre, sel, 1 pointe de Cayenne. Garnir les courgettes et mettre au four avec 50 g de beurre et 2 c à soupe de tomate concentrée, une pincée de sel, 1/4 litre d'eau. Laisser cuire four doucement 40 à 45mn.

COURGETTES EN CHAMPIGNONS

Lavez 6 petites courgettes, faites-les cuire aux trois quarts à l'eau bouillante salée (15 à 20 mn). Egouttez-les et laissez refroidir. Coupez chaque courgette en trois tronçons. Videz-les délicatement d'un seul côté; sans les percer. D'autre part, faites un roux blond avec 30 g de beurre et 30 g de farine, mouillez de 3 dl de lait, assaisonnez (sel, poivre, muscade), faites épaissir 10 mn en remuant. Ajoutez 60 g de gruyère râpé, la chair retirée des courgettes, 1 oeuf entier, 2 jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige. Mettez ce mélange dans une poche à douille à embout cannelé et farcissez les tronçons de courgettes rangés dans un plat huilé. Parsemez de noisettes de beurre et faites cuire 20 mn à four moyen. Servez avec des escalopes ou un rôti de veau, une grillade de porc ou des oeufs (en omelette ou au plat).

COURGETTES ET TOMATES AU GRATIN

Pour 4 personnes: 800 g de courgettes, 800 g de tomates, sel, bourre, 100 g de fromage râpé, 2 gousses d'ail (facultatif).

Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les en tranches, saupoudrez-les de sel et laissez dégorger. Beurrez largement un plat à gratin, mettez-y en couches alternées les courgettes, saupoudrées à volonté d'ail haché menu, le fromage râpé et les tomates. Assaisonnez chaque couche et terminez par du fromage rapé et quelques noisettes de beurre. Faite cuire 45 mn à four moyen et servez chaud. Variante: vous pouvez ajouter à ce gratin des rondelles de pommes de terre (à moitié cuites au préalable à l'eau), des rouelles d'oignon rissolées à l'huile et assaisonnées de noix muscade, et des rondelles d'oeuf durs. C'est alors un plat complet pour un repas du soir.

COURGETTES FARCIES

500 g de courgettes, 250 g d'émincé d'agneau, 1 petit oignon, 2 petites gousses d'ail, 1 c à café de graines de cumin, 2 c à soupe de purée de tomates, 1/2 c à café de curcuma, 1/2 c à café de poudre de piment rouge, 1 c à soupe de beurre clarifié, 1 c à café de persil haché, 1 c à café de sel.

Laver et sécher les courgettes, les couper dans le sens de la longueur et les évider sans abîmer la chair. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre clarifié jusqu'à coloration dorée. Ajouter ensuite l'ail émincé et le faire revenir pendant quelques minutes. Retirer la casserole du feu et y incorporer le curcuma, le piment rouge et le cumin. Faire également revenir ce mélange pendant une minute et ajouter ensuite la purée de tomates et le sel. Bien mélanger tous les ingrédients avant d'y ajouter l'émincé d'agneau. Laisser la viande absorber la sauce, et ajouter un filet d'eau si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre. Placer les courgettes dans un plat à gratin après avoir badigeonné la face extérieure des légumes avec un peu de beurre clarifié. Mettre la viande dans les courgettes en la tassant un peu et cuire à four moyen pendant 20 minutes. Servir chaud, saupoudré de persil haché.

COURGETTES FARCIES

(Permet d'utiliser un reste de riz créole)

Eplucher les courgettes, les couper en tronçons de 5 cm, retirer les graines intérieures et faire blanchir ces tronçons pendant cinq minutes à l'eau bouillante. Egoutter et déposer sur un linge pour bien sécher. Dans un plat à four, beurré, disposer les morceaux de courgettes, debout. Préparer la force en mêlant le riz froid avec des oeufs durs hachés, échalote et persil haché. Bien mélanger et lier avec un oeuf entier battu en omelette. Remplir les courgettes avec cette farce, en formant un dôme. Saupoudrer de chapelure, arroser de beurre fondu et faire cuire à four doux pendant 25 minutes environ. Servir avec une sauce tomate.

COURGETTES FARCIES

Faites cuire 100 g de riz dans de l'eau bouillante salée, une bonne dizaine de minutes. D'autre part, hachez finement un gros oignon que vous ferez blondir dans un peu d'huile. Ajoutez-y 250 g de chair à saucisse vous émieterez soigneusement. Incorporez deux gousses d'ail finement hachées, une cuillerée a soupe de persil haché, une tomate pelée et épépinée, deux oeufs battus et le riz cuit. Travaillez bien le tout. D'autre part, grattez quatre grosses courgettes dont vous aurez coupé les deux extrémités. Videz l'intérieur à l'aide d'une cuiller en y laissant un petit fond. Emplissez les courgettes avec la préparation et placez-les dans un plat à gratin. Faites fondre trois oignons, finement émincés, dans de l'huile; mouillez avec de l'eau, ajoutez une cuillère à soupe de concentré de tomates, du sel et du poivre et après le premier bouillon, versez sur les courgettes. Mettez au four à petit feu pendant une heure environ.

COURGETTES FARCIES

500 g de courgettes, 250 g d'émincé d'agneau, 1 petit oignon, 2 petites gousses d'ail, 1 c à café de graines de cumin, 2 c à soupe de purée de tomates, 1/2 c à café de curcuma, 1/2 c à café de poudre de piment rouge, 1 c à soupe de beurre clarifié, 1 c à café de persil haché, 1 c à café de sel.

Laver et sécher les courgettes, les couper dans le sens de la longueur et les évider sans abîmer la chair. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre clarifié jusqu'à coloration dorée. Ajouter ensuite l'ail émincé et le faire revenir pendant quelques minutes. Retirer la casserole du feu et y incorporer le curcuma, le piment rouge et le cumin. Faire également revenir ce mélange pendant une minute et ajouter ensuite la purée de tomates et le sel. Bien mélanger tous les ingrédients avant d'y ajouter l'émincé d'agneau. Laisser la viande absorber la sauce, et ajouter un filet d'eau s nécessaire. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre. Placer les courgettes dans un plat à gratin après avoir badigeonné la face extérieure des légumes avec un peu de beurre clarifié. Mettre la viande dans les courgettes en la tassant un peu et cuire à four moyen pendant 20 minutes. Servir chaud, saupoudré de persil haché.

COURGETTES FARCIES A LA BROUSSE

6 courgettes, 400 g de brousse, 1 oeuf, 2 gousses d'ail, 1 branche de persil, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, chapelure.

Faites blanchir les courgettes dans de l'eau bouillante salée quelques minutes (elles doivent rester fermes). Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, enlevez une partie de la pulpe, de manière à ménager un assez large sillon dans la courgette. Mélangez bien dans un saladier cette pulpe que vous avez ôtée avec l'ail et le persil coupés fins, la brousse, l'oeuf battu, le sel et le poivre. Avec cette farce, remplissez les courgettes et saupoudrez-les de chapelure. Huilez un plat allant au four, disposez les courgettes à l'intérieur. Mettez dessus l'huile qui vous reste et faites cuire à four doux (thermostat 6) 3/4 d'heure environ.

COURGETTES FARCIES A LA CERVELLE

Pour 2 à 3 personnes: 3 belles courgettes, 500 g de tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 c à soupe d'huile, sel, poivre, bouquet garni, 1 cervelle de veau, 50 g de fromage râpé, 150 g de riz long grain.

Lavez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez-les sans abîmer la peau. Hachez grossièrement la chair retirée, d'autre part, pelez et épépinez les tomates, pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Faites-les revenir dans la moitié de l'huile, ajoutez les tomates concassées, la chair retirée des courgettes, l'assaisonnement, le bouquet garni; laissez cuire doucement, à découvert, Jusqu'à consistance d'un coulis épais. Pendant ce temps, disposez les courgettes creusées dans un plat huilé, arrosez-les légèrement d'huile et enfournez à four chaud. Dès que la chair commence à s'attendrir (il faut une dizaine de

minutes) retirez-les. D'autre part, nettoyez la cervelle: après l'avoir fait dégorger: à l'eau froide vinaigrée pendant 2 h, et retirez la membrane transparente qui l'entoure (en opérant sous un filet d'eau du robinet, l'épluchage est plus facile), et faites-la pocher à l'eau frémissante salée pendant 7 à 8 mn. Egouttez-la, coupez-la en morceaux et ajoutez-les dans la sauce tomate; joignez également le fromage râpe et farcissez les courgettes avec cette préparation. Faites cuire à four chaud pendant 30 mn, Servez avec le riz cuit à la créole.

COURGETTES FARCIES A LA TOMATE

Pour 4 personnes: 4 courgettes, 4 tomates bien fermes, 60 g de gruyère râpé, 4 c à soupe de chapelure, Quelques feuilles de basilic, 2 oeufs, sel, poivre, huile d'olive, beurre.

Hacher l'intérieur des courgettes et faire dorer. Ajouter la chair de 2 tomates pelées et épépinées avec sel poivre et basilic. Cuire 15 mn. Verser dans une terrine, ajouter les oeufs entiers, le fromage râpé, la chapelure, 1 pincée de sel. Remplir les courgettes avec le mélange. Passer à la moulinette les 2 tomates restantes. Verser la purée sur les légumes. Arroser d'huile d'olive et cuire 30 mn à four moyen.

COURGETTES FARCIES A L'ITALIENNE

Pour 4 personnes: 6 courgettes, 500 g de viandes hachées (veau et porc), 2 oeufs, 50 g de mortadelle, 50 g de parmesan, 50 g de béchamel, 20 g de beurre, 20 g d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil, sel, poivre, chapelure.

Laver les courgettes, les essuyer, les couper en deux, les évider, les saler et les retourner sur un papier absorbant. Hacher le persil. Eplucher et hacher l'ail; hacher la mortadelle. Dans une terrine, mélanger les viandes hachées, les oeufs, la béchamel, la mortadelle, le parmesan, le persil, l'ail et le poivre. Garnir les demi-courgettes avec cette farce; saupoudrer de chapelure. Verser l'huile dans un plat allant au four, y disposer les courgettes farcies. Poser une noisette de beurre sur chacune et les faire cuire à four moyen (th 7) pendant 30 minutes.

COURGETTES FARCIES AU CRESSON

Lavez 2 grosses courgettes, ne les pelez pas. Coupez-les en deux et en long, retirez la chair de l'intérieur et hachez-la. Faites-la fondre dans 30 g de beurre avec une botte de cresson nettoyé. D'autre part, faites bouillir 1/4 litre d'eau avec 50 g de beurre, sel et poivre. Jetez y 65 g de farine, remuez jusqu'à ce que la pâte se détache bien. Hors du feu, joignez 3 oeufs un par un, 50 g de fromage râpé et une pincée de noix muscade. Mélangez la pâte et la préparation au cresson. Farcissez-en les courgettes, disposez-les dans un plat huilé et faites cuire 30 mn à four chaud.

COURGETTES FARCIES AU CURRY

Faites revenir 100 g de riz dans 2 c à soupe d'huile, saupoudrez de 1 c à soupe de curry et mouillez de 2 fois son volume d'eau. Laissez cuire 12 mn. Coupez 4 courgettes en deux, retirez la chair, hachez-la. Faites-la revenir à l'huile avec 2 gousses d'ail pilées, assaisonnez, ajoutez le riz. Remplissez les demi-courgettes de cette préparation. Passez à four moyen, 40 mn.

COURGETTES FARCIES AU FROMAGE

Pour 4 personnes: 2 belles courgettes. 75 g de fromage de comté râpé, 1 c à soupe de crème fraîche, 100 g de mie de pain, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 2 c à soupe de vin blanc.

Plongez les courgettes dans de l'eau bouillante salée et laissez-les cuire 10 mn. Egouttez-les. Laissez-les tiédir un peu, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez légèrement l'intérieur pour retirer les graines. Salez les demis courgettes D'autre part. mélangez le fromage rapé, la crème et la mie de pain trempée dans du lait et pressée. Joignez l'ail pilé. assaisonnez et mouillez la farce avec un peu de vin blanc. Farcissez les demi-courgettes, rangez-les dans un plat légèrement huilé allant au four et à table, et passez 30 mn à four chaud. Arrosez si besoin est, avec un peu de vin blanc en cours de cuisson. Servez en entrée ou en plat principal (multipliez alors les proportions par deux)

COURGETTES FARCIES AU FROMAGE BLANC

4 petites courgettes, 80 g de fromage blanc, 30 g de beurre, 3 échalotes, 2 blancs d'oeufs, 1 c à café de farine, 1 c à soupe de chapelure, 5 cl de lait, 1 c à soupe d'huile d'olive, 5 cl de crème liquide, sel, poivre du moulin.

Coupez les courgettes en deux, videz-les avec une petite cuillère. Faites blanchir les moitiés de courgettes dans un peu d'eau salée 5 minutes environ. Pelez les échalotes et hachez-les. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez-y le hachis d'échalotes et la pulpe de courgette et laissez 5 minutes à feu doux. Saupoudrez de farine, arrosez de lait et de crème, salez, poivrez et prolongez la cuisson de 10 minutes. Retirez la sauteuse du feu et ajoutez à la préparation légèrement refroidie le fromage blanc et les blancs d'oeufs montés en neige. Remplissez les courgettes de la farce. Rangez-les dans un plat à gratin beurré, parsemez-les de chapelure et humectez-les d'huile avant de les faire cuire au four 20 minutes à 180° pour qu'elles prennent une belle couleur dorée. Servez bien chaud.

COURGETTES FARCIES AU MOUTON

Pour 4 personnes. Coupez 4 petites courgettes en deux dans la longueur. Creusez l'intérieur de chacune d'elles. Hachez la chair retirée et mélangez-la à 200 g d'épaule d'agneau hachée, à 1 petit oeuf, à 2 cuillères à soupe de cumin en grains, aux feuilles d'une branchette de thym, à 1 grosse échalote ciselée et cuite à la poêle avec un soupçon d'huile. Salez, poivrez et farcissez

copieusement chacune des moitiés de courgette. Dans une coupelle, mélangez 4 cuillères à soupe rase de chapelure (à défaut de la biscotte passée au mixer) et 1/2 cuillère à café d'ail en poudre. Répartissez ce mélange sur les courgettes. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et disposez-les dans un plat à gratin. Enfournez pour 25 mn de cuisson à four chaud: 180° (th. 6). Les courgettes farcies se mangent chaudes ou froides, natures ou accompagnées d'une concassée de tomates.

COURGETTES FARCIES AU MOUTON

6 courgettes. Farce 60 g de riz, 1 oignon, 2 c à soupe d'huile d'olive, 300 g de viande de mouton, 1 c à soupe de persil haché ou de menthe, une pincée de quatre-épices, sel, poivre, 1 oeuf. Pour la cuisson: 3 c à soupe de concentré de tomates, 1 dl d'eau.

Lavez les courgettes, coupez-les en deux, creusez-les légèrement sans abîmer la peau, Faites cuire le riz: couvrez-le de 2 fois 1/2 son volume d'eau salée et laissez cuire jusqu'à absorption de l'eau (une vingtaine de minutes à couvert). Faites revenir l'oignon haché dans l'huile chaude, ajoutez la viande hachée et faites cuire pendant quelques minutes en remuant. Joignez le persil, L'assaisonnement et la chair retirée des courgettes, liez le tout avec 1 oeuf. Farcissez celles-ci et rangez-les dans un plat allant au four. Diluez le concentré de tomates avec l'eau chaude et versez le tout dans le fond du plat. Faites cuire 40 mn à four chaud en arrosant souvent avec la sauce. Vous pouvez aussi farcir les courgettes en les creusant sans les fendre en deux en leur laissant une paroi de 2 à 3 cm tout autour. Faites-les cuire dans la sauce tomate.

COURGETTES FARCIES AU MOUTON

4 courgettes, 400 g d'épaule de mouton désossée, 2 oeufs, 50 g de riz à grain rond, 6 gousses d'ail, 4 branches de persil, 50 g de mie de pain rassis, 3 c à soupe d'huile, 1/2 c à soupe de harissa, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre.

Lavez les courgettes, ne les pelez pas, ôtez-en le pédoncule, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, creusez-les avec une petite cuillère en laissant toutefois 0,5 cm d'épaisseur de pulpe. Lavez le riz. Rincez le persil. Pelez l'ail. Préparez la farce: hachez ensemble la viande, la pulpe retirée des courgettes, 3 gousses d'ail et le persil; mélangez, ajoutez le riz puis mélangez à nouveau; ajoutez les oeufs entiers, du sel, du poivre, la noix muscade et malaxez soigneusement le tout. Emplissez chaque demi-courgette de farce et émiettez le pain rassis dessus. Allumez le four, thermostat 6; versez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un plat allant au four, 3 cuillerées à soupe d'eau et délayez-y le harissa; coupez les 3 gousses d'ail restantes en quatre, ajoutez-les dans le plat, salez et poivrez. Disposez les courgettes dans le plat, arrosez-les avec le reste de l'huile et couvrez le plat d'une feuille d'aluminium. Glissez le plat dans le four chaud et laissez cuire les courgettes pendant 25 mn; retirez ensuite la feuille d'aluminium et prolongez la cuisson de 15 mn. Servez les courgettes farcies dans le plat de cuisson, très chaudes, ou laissez-les complètement refroidir.

COURGETTES FARCIES AU PORC ET AU BOEUF

Préparation: 15 mn. Cuisson: 40 mn. 6 belles courgettes, 250 g de viande de porc et de boeuf, 1 oignon, 2 échalotes, 2 cuillerées d'huile d'olive, 1/4 de litre de bouillon, persil, laurier, thym, sel, poivre.

Faire blanchir 6 mn les courgettes fendues en deux dans le sens de la longueur; les égoutter, les évider. Farce: mélanger la viande à l'oignon, aux échalotes et au persil finement hachés; bien malaxer avec la pulpe des courgettes. Assaisonner. Faire braiser Les courgettes farcies au four, avec l'huile d'olive et le bouillon. Servir avec une sauce tomate.

COURGETTES FARCIES AU THON

Faites revenir à l'huile 1 oignon haché et 200 g de thon (en conserve au naturel), ajoutez 100 g de riz cuit, la chair évidée de 4 courgettes (coupées en deux et creusées), 1 c à soupe de persil haché, sel et poivre. Remplissez les courgettes de cette farce, nappez de sauce tomate et faites cuire 30 à 40 mn à couvert, à four doux.

COURGETTES FARCIES AUX ANCHOIS

Pour 6 personnes: 3 courgettes. Farce: 1 courgette, 100 g d'anchois à l'huile, poivre, 4 c à soupe de vin blanc, 4 c à soupe d'eau, 6 c à soupe de semoule pour couscous.

Lavez les 3 courgettes; coupez chacune d'elles en deux tronçons égaux. Creusez-les aussi profondément que possible, sans abîmer la peau. D'autre part, pelez la 4e courgette, hachez-la et mélangez a la chair retirée des 3 autres. Joignez les anchois pilés et leur huile. Arrosez la semoule avec le vin et l'eau tiède, laissez gonfler 10 mn. Mélangez-la ensuite à la chair des courgettes, rectifiez l'assaisonnement de la farce et remplissez les légumes évidés. Rangez-les dans un plat à bord assez haut, de façon à ce qu'ils puissent tenir debout. Faites cuire à four moyen 35 mn, en arrosant si besoin est avec un peu d'eau en cours de cuisson. Variantes: Vous pouvez accompagner ces courgettes de sauce tomate. La semoule à couscous peut être remplacée par de la mie de pain.

COURGETTES FARCIES AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 4 courgettes. Farce: 100 g de champignon, 1 oignon, 30 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 250 g de boeuf cuit (reste), 60 g de jambon cuit, 2 tomates, 1 c à soupe de persil haché, sel, poivre.

Coupez un chapeau à chaque courgette, retirez l'intérieur et faites pocher 10 mn à l'eau bouillante salée. Préparez la farce: hachez les champignons, hachez l'oignon et faites revenir dans le mélange beurre-huile. Joignez la viande et le jambon, les tomates pelées et épépinées, le persil et l'assaisonnement. Laissez cuire doucement pendant 5 mn en mélangeant. Farcissez

les courgettes, mettez-les dans une cocotte, couvrez et faites cuire 30 mn à four chaud préchauffé (200 °C).

COURGETTES FARCIES AUX HERBES

Pour 4 personnes. Préparation: 25 mn. Cuisson: 35 mn. 2 ou 4 courgettes selon la taille, 100 g de mie de pain rassis, 1 tasse d'herbes hachées, (persil, estragon, ciboulette, épinards), 2 oeufs, 50 g de fromage de Comté, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Pochez les courgettes une dizaine de mn à l'eau bouillante. Pendant ce temps, râpez le Comté. Epluchez la gousse d'ail. Passez au mixeur le pain et l'ail. Ajoutez le fromage râpé, les herbes hachées, l'oeuf et l'huile; mélangez bien. Salez, poivrez. Quand les courgettes sont pochées (à moitié cuites), retirez-les de l'eau, fendez-les en 2 et retirez la partie centrale (les graines et un peu de pulpe). Farcissez les courgettes avec la farce et cuisez 35 mn à four chaud. Servez au sortir du four. On peut servir avec un beurre fondu dans lequel on ajoute de l'estragon, ou avec un coulis de tomates fraîches.

COURGETTES FARCIES AUX PISTACHES

Temps de préparation: 20 mn. Temps de cuisson: 1 heure. 4 belles courgettes, 200 g de riz long complet, 80 g de pistaches, 1 tofu nature, 2 oignons, sel aux herbes, 2 pincées de gingembre en poudre, 3 c à soupe d'huile, 40 g de raisins secs.

Cuire le riz pendant 40 minutes. Faites tremper les raisins secs dans un petit saladier d'eau pendant ce temps. Pelez les oignons Emincer-les faites légèrement tiédir 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et versez-y les oignons émincés. Dix minutes plus tard, émiettez le tofu nature dans la poêle et faites-le cuire pendant 15 minutes. Lavez les courgettes. Coupez-les en deux et évidez les afin de pouvoir les farcir. Lorsque le riz est cuit, égouttez-le. Faites-le griller pendant une dizaine de minutes dans la poêle. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile, le gingembre, les raisins secs et les pistaches. Salez. Mélangez. Faites pré-chauffer le four. Emplissez de farce chaque moitié de courgette. Recouvrez la plaque du four d'une feuille de papier ménager. Posez-y les huit demi-courgettes farcies. Faites-les cuire pendant 20 minutes à four moyen. Servez chaud.

COURGETTES FARCIES AUX RESTES DE VIANDE

2 belles courgettes. Farce: 250 g de viande (reste d'agneau, de boeuf...), 50 g de riz cuit 3 c à soupe de persil haché, 2 oignons, 3 oeufs, sel, poivre. SAUCE :1 c à soupe de concentré de tomates, une pointe de couteau de sauce harissa, 0,5 dl d'huile, 1,5 dl d'eau.

Plongez les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez-les pour retirer les graines. Hachez la viande et mélangez-la au riz cuit, ajoutez le persil et les oignons hachés, puis les oeufs battus assaisonnez. Farcissez les courgettes avec cette préparation et rangez-les dans un plat allant au four. Mélangez le

concentré de tomates, l'harissa et l'huile; ajoutez l'eau et versez dans le fond du plat. Faites cuire à four chaud pendant 35 mn en arrosant de temps en temps avec la sauce.

COURGETTES FARCIES PAYSANNE

8 courgettes, 3 c à soupe d'huile, 4 échalotes, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 50 g de mie de pain, 2 oeufs, 250 g de chair à saucisse, 1 petit bouquet de persil, 50 g de beurre, sel, poivre.

Couper les courgettes en deux et creusez-les. Faire blondir les échalotes dans l'huile, ajouter la chair des courgettes, les tomates pelées, et épépinées, et l'ail. Cuire doucement 10 mn. en mélangeant souvent. Emietter le pain dans une terrine verser les oeufs battus dessus. Mélanger. Ajouter la chair à saucisse, la sauce, le persil haché, sel, poivre. Bien mélanger. Mettre une noisette de beurre dans chaque courgette et remplir de farce. Beurrer un plat et cuire 30 mn à 200°.

COURGETTES FERMIERES

Pour 4 personnes: 1 kg de courgettes, un verre d'huile, 100 g de lard fumé, sel, poivre, 2 oignons, une gousse d'ail, persil haché. Cuisson: 25 mn.

Lavez les courgettes, essuyez-les, coupez-les en rondelles sans les peler, coupez le lard en petits dés. Hachez finement les oignons, faites rissoler les lardons à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile. Quand ils sont bien dorés, retirez-les, réservez-les. Ajoutez le reste d'huile dans le jus de cuisson, faites chauffer et jetez-y les courgettes. Assaisonnez-les (salez peu, poivrez largement). Remuez bien et laissez dorer, ajoutez le hachis d'oignons et l'ail écrasé. Saupoudrez de persil haché. Lorsque la cuisson est achevée, versez-les dans le plat de service. Jetez-les lardons sur les courgettes. Servez chaud.

COURGETTES GRATINEES

Couper les courgettes en rondelles. Faire revenir des oignons émincés, ajouter les courgettes. Quand la préparation est cuite, la mettre dans un plat à gratin, saupoudrez de gruyère et faire gratiner.

COURGETTES GRATINEES

Préparation :10 minutes. Cuisson: 20 minutes. Pour 6 personnes. Ingrédients: 1 kg de courgettes, 75 g de beurre 100 g d'emmenthal rapé, sel et poivre.

Lavez et épongez les courgettes; coupez les extrémités; faites cuire les courgettes 10 minutes en autocuiseur, à la vapeur, en suivant les conseils d'utilisation de l'appareil. Egouttez ensuite les courgettes et fendez-les en deux dans le sens de la longueur. Enduisez un plat à gratin avec

20 grammes de beurre; disposez régulièrement les morceaux de courgettes; salez, poivrez largement; saupoudrez de fromage râpé; ajoutez le reste du beurre coupé en petits dés. Faites gratiner 10 minutes à four très chaud. Conseil: Si vous ne disposez pas d'un autocuiseur, placez les courgettes dans une passoire posée sur un récipient d'eau bouillante; laissez-les cuire ainsi 20 minutes.

COURGETTES NICOISES

250 g de pâte brisée ou de pâte feuilletée, 800 g de courgettes, 3 tomates, 1 biscotte, 100 g de beurre, 1 gousse d'ail, persil, sel, poivre.

Préparer la pâte brisée ou feuilletée ou l'acheter surgelée et la faire dégeler. Essuyer les courgettes; les couper en rondelles, les étaler sur un plat et les saupoudrer abondamment de sel fin. Les laisser dégorger un bon moment en les retournant pour qu'elles soient toutes en contact avec le sel qui leur fera rendre leur eau. Les éponger soigneusement et les faire sauter à la poêle quelques minutes de chaque côté dans un peu de beurre (ou d'huile). Abaisser la pâte, en garnir un plat à tarte beurré. Commencer la cuisson « à blanc » pendant une dizaine de minutes, en protégeant la pâte avec un moule plus petit afin qu'elle ne se déforme pas. Sortir le fond de tarte du four y ranger rapidement les courgettes. Poser dessus les tomates en rondelles que l'on aura également fait dégorger au sel. Ecraser la biscotte, piler l'ail, hacher un peu de persil, réunir les trois et en parsemer le plat, mettre dessus des fragments de beurre et achever la cuisson (th 6/7;180°); servir au sortir du four. Les petits trucs de la cuisinière: On peut supprimer les tomates et la chapelure à l'ail et, à mi-cuisson, étaler sur les courgettes le contenu d'une " sauce à gratiner nature Knorr". Saupoudrer de gruyère râpé; parsemer de petits morceaux de beurre et terminer la cuisson.

COURGETTES PARMENTIER

Couper 500 g de pommes de terre en rondelles et faites les rissoler dans une poêle, salez, poivrez. Coupez 6 courgettes en rondelles fines, faire dorer dans de l'huile, lorsqu'elles sont dorées, couvrir et cuire 5 mn. Retirer le couvercle et ajouter 250 g de champignons coupés en lamelles. Saler, poivrer, ajoutez une pincée d'origan, ainsi qu'un peu d'ail haché et de persil haché. Placer dans un plat à gratin tout autour les pommes de terre bien dorées. Au milieu les courgettes et saupoudrez le tout de persil haché. Servez bien chaud.

COURGETTES PROVENCALE

Pour 6 personnes. Epluchez 8 courgettes. Coupez-les en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur. Faites-chauffer l'huile dans une poêle avec 2 gousses d'ail écrasées. A feu modéré pour que l'huile na brûle pas, faites revenir les courgettes en plusieurs fois, juste pour leur faire éliminer leur excès d'eau et les ramollir. Sortez-les à l'écumoire dans une passoire pour qu'elles s'égouttent. Dans la poêle, mettez 3 cuillerées à soupe d'oignons hachés et quelques minutes après la chair de 8 tomates (épluchées, épépinées) avec le thym. Faites réduire en crème, 20 minutes environ. Salez et poivrez ajoutez 2 cuillerées à soupe de persil haché. Dans

le plat allant au four, mettez la moitié des courgettes, poivrez, saupoudrez de 50 g d'emmenthal rapé et de la moitié des tomates. Finissez de remplir le plat, saupoudrez de 30 g de fromage, mouillez avec 4 cuillerées à soupe de vin blanc, mettez au four chaud 200° (6 au thermostat) pour faire gratiner. Ce plat est souvent accompagné de riz créole.

COURGETTES SOUFFLEES

4 courgettes, une cuillerée à soupe de beurre, un bol de sauce béchamel, 4 jaunes d'oeufs, 4 blancs d'oeufs, sel, poivre, muscade, 50 g de gruyère rapé.

Préparation: Lavez et coupez les courgettes transversalement. Evidez chaque moitié à l'aide d'une cuiller et coupez la pulpe retirée en petits morceaux. Faites revenir cette pulpe dans du beurre, ajoutez-y la béchamel, salez, poivrez et incorporez les jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige bien ferme. Remplissez les courgettes avec cette préparation, saupoudrez de gruyère rapé et faites cuire au four moyen une bonne vingtaine de minutes. Servez immédiatement.

CROQUETTES DE COURGETTES

Pour: 1 kg de courgettes, 3 oeufs, 100 g d'olives vertes dénoyautées et concassées, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de graines de cumin, huile d'olive pour frire, farine pour enrober, sel, poivre.

Lavez les courgettes, râpez-les et disposez-les dans une poêle antiadhérente et gardez-les sur le feu jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé et qu'elles forment une crème épaisse. Otez du feu et mélangez avec deux oeufs battus les olives la farine et le cumin. Salez et poivrez. Enfarinez les mains et formez des croquettes rondes. Aplatissez-les légèrement passez-les dans la farine et dans l'autre oeuf battu et faites-les frire dans une poêle contenant de l'huile très chaude. Après les avoir retirées égouttez-les sur du papier absorbant. Servez trcs chaud.

CROQUETTES DE COURGETTES, SAUCE AU CONCOMBRE

Pour 24 croquettes: 2 courgettes, 1 blanc de poireau, 70 g de kefalotyrl (ou, à défaut, du parmesan râpé), 50 g de croûtons de pain sec, 3 c à soupe de persil plat haché, 2 c à soupe de feuilles de menthe hachées, 2 oeufs, sel, poivre, huile d'olive pour la friture. Pour la sauce au concombre: 1 concombre, 4 gousses d'ail, 6 yaourts nature, une botte de ciboulette, sel, poivre.

Râpez les courgettes avec les trous fins d'une râpe à fromage, placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez dégorger 20 mn. Rincez sous l'eau et essorez-les sur du papier absorbant. Dans une jatte, mélangez-les avec le fromage, le pain sec râpé, les oeufs, la menthe, le persil, le poireau finement émincé. Versez un bon centimètre d'huile dans une poêle à bords hauts et faites frire les boulettes (environ une c à café de la préparation) par petites quantités. Faites-

les égoutter sur du papier absorbant et servez bien chaud. Accompagnez, si vous le désirez, d'une sauce au concombre rafraîchissante. Epluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur pour le vider de ses graines. Détaillez la moitié de la chair en petits cubes, réservez-les. Hachez-en grossièrement le reste et versez-le dans le mixer avec l'ail épluché et les yaourts. Mixez, versez dans une coupe, incorporez les cubes de concombre à la préparation et saupoudrez de ciboulette ciselée. Salez, poivrez et gardez au frais.

EVENTAIL DE COURGETTES

Pour 4 personnes: 4 courgettes, 4 tomates, 1 oignon, 3 c à soupe d'huile d'olive, une poignée d'olives noires, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Fendre les courgettes dans le sens de la longueur. Insérer des tranches de tomates dans la fente des courgettes. Disposer les légumes dans un plat allant au four. Peler et émincer l'oignon, répartir dans le plat ainsi que les olives, assaisonner, couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et faire cuire à four moyen (180°C) 45 mn.

FLAN DE COURGETTES

Pour 4 personnes: 600 g de courgettes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 oeufs, 4 c à soupe de crème épaisse, 20 g de beurre, 1 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

A l'aide d'un couteau économe, prélevez la peau des courgettes en longues lanières. Plongez-les 1 mn dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les sous l'eau froide. Laissez-les égoutter. Coupez la chair en dés. Pelez et hachez finement les échalotes et la gousse d'ail. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir la chair des courgettes avec les échalotes et la gousse d'ail. Couvrez. Laissez mijoter pendant 15 mn. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Dans une jatte, battez légèrement la crème et les oeufs. Ajoutez les dés de courgettes. Salez. Poivrez. Mélangez délicatement. Beurrez quatre ramequins individuels. Tapissez-les avec les lanières de courgettes en les laissant largement dépasser. Répartissez-y la préparation aux courgettes. Rabattez les lanières de courgettes. Placez les ramequins dans un plat à four rempli à moitié d'eau chaude. Glissez-les au four et laissez cuire 20 mn. Au dernier moment, démoulez sur des assiettes individuelles et présentez en même temps de la ratatouille tiédie.

FLAN DE COURGETTES

200 g de courgettes, 2 oeufs, 10 cl de crème fraîche liquide, sel, poivre.

Mettre 200 g de courgettes jeunes coupées en morceaux dans un mixeur. Ajouter les oeufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Mixer entre 30 et 35 secondes. Verser dans un moule beurré et cuire au four ou au bain-marie 15 mn à 150°. Démouler et servir avec un coulis de tomate.

FLEURS DE COURGETTES FORESTIERES

1 tranche de jambon blanc, 2 tranches de pain de mie, 1/2 verre de lait, du persil, 1 petit oignon blanc, 2 ou 3 fleurs de courgette par convive, 500 g de pleurotes, 1 oeuf, du beurre, de l'huile, du sel et du poivre

Moulinez bien fin le jambon blanc. Mettez les tranches de pain de mie, débarrassées de la croûte, dans une assiette Arrosez de lait, laissez tremper puis écrasez à la fourchette. Hachez très menu le persil et l'oignon. Séparez les petites courgettes des fleurs en laissant un talon de 10 à 15 mm sous chaque fleur. Equeutez les pleurotes par une incision en V et coupez-les en très fines lamelles. Faites-en une papillote dans une feuille d'aluminium que vous ferez cuire 20 min à la vapeur. En même temps, faites subir une pré-cuisson vapeur, dans le même ustensile, à vos petites courgettes. Dans un grand saladier, réalisez la farce: mélangez jambon blanc mouliné, pain de mie écrasé, oignon et persil hachés, ajoutez un jaune d'oeuf, salez et poivrez. Mélangez le tout très soigneusement. A la main, sans abîmer les pétales, débarrassez les fleurs de courgette de leur pistil un peu encombrant puis garnissez-les de farce. L'opération se fait plus facilement à deux, l'un maintenant la fleur ouverte pendant que l'autre introduit la farce à l'aide d'une petite cuillère Tassez un peu, mais pas trop pour ne pas déchirer la corolle En tortillant les extrémités libres des pétales, vous refermerez sans difficulté votre fleur farcie. Préchauffez votre four pendant que vous préparez un plat en terre allant au feu, beurré ou huilé au fond. Disposez vos fleurs farcies en couronne et placez au centre vos petites courgettes précuites. Arrosez fleurs et courgettes chacune d'un petit filet d'huile. Enfournez pour 30 à 35 min. Servez à table dans le plat de cuisson.

FRITURE DE COURGETTES ET DE BANANES

Choisir des courgettes de petite taille, éplucher, couper en longues et fines lamelles. Saupoudrer modérément de sel et laisser reposer dans un récipient une dizaine de minutes, puis passer les lamelles dans la farine. Faire subir aux bananes le même traitement. Prendre alors bananes et courgettes et plonger dans l'huile très chaude. Retirer avec l'écumoire et disposer sur un plat. Le mélange de ces fruits et légumes est très savoureux.

GALETTE AUX LEGUMES

Coupez en petits dés 1 poivron, 2 courgettes, 100 g de chorizo et 50 g de lard fumé. Hachez 1 oignon et 1 gousse d'ail. Faites fondre le tout à la poêle dans de l'huile chaude, laissez cuire pendant 15 mn, assaisonnez. Versez ensuite 6 oeufs battus en omelette avec du sel et du poivre. Laissez cuire jusqu'à ce que les oeufs soient pris. Servez avec un coulis de tomate et une salade verte.

GALETTE DE COURGETTES ET D'AUBERGINES

1 aubergine, 2 courgettes, 1 gousse d'ail, 20 cl de lait, 2 oeufs, 100 g de farine, 50 cl d'huile d'olive, sel, poivre. Préparer d'abord une pâte à crêpes. Dans un saladier verser la farine, le set

et le poivre. Faire une fontaine, casser les oeufs dedans, puis ajouter peu à peu le lait en tournant délicatement pour éviter la formation de grumeaux. Laisser reposer. Pendant ce temps. râper l'aubergine et les courgettes, comme s'il s'agissait de carottes. Placer dans une terrine en y incorporant la pâte à crêpe. Ajouter la gousse d'ail hachée. Faire chauffer 4 poêles à blinis ou, à défaut, une poêle à crêpe avec 5 ml d'huile d'olive. Disposer les légumes, les retourner quand les bords commencent à dorer. Laisser les galettes finir de cuire sur feu doux pendant 15 mn en prenant soin d'éviter une trop forte coloration. Puis les retourner sur l'assiette. Décorer chaque galette d'un brin de ciboulette de rondelles de courgettes et de feuilles de laurier.

GATEAU A LA RATATOUILLE

Pour 8 personnes: 1 kg de tomates, 3 gousses d'ail, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet de basilic, sel, poivre, thym, laurier, 3 courgettes, 2 poivrons, 150 g de lard fumé, 8 oeufs, 50 g de gruyère râpé.

Pelez les tomates, concassez-les. Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Faites fondre les tomates et l'ail dans l'huile chaude, ajoutez la moitié du basilic haché. Assaisonnez, joignez le thym et le laurier. Au bout d'une dizaine de minutes ajoutez les courgettes pelées et coupées en petits cubes ainsi que les poivrons épépinés et coupés en lamelles, couvrez aux trois quarts et laissez cuire 25 mn. Retirez le couvercle et continuez la cuisson 10 mn encore pour avoir une ratatouille assez épaisse. Gouttez pour vérifier au besoin l'assaisonnement. Laissez refroidir. Pendant ce temps, coupez le lard en lardons, faites-les rissoler dans une poêle à revêtement anti-adhésif, sans matière grasse. Battez les oeufs entiers avec du sel du poivre et le fromage râpé, ajoutez la ratatouille et mélangez bien. Versez le tout dans un moule à manqué à revêtement anti-adhésif, si possible, et faites cuire à four moyen (180°C) pendant 1 h 15. Servez démoulé et froid avec une salade verte à volonté.

GATEAU DE COURGETTES AU BASILIC

750 g de courgettes, 125 g de beurre, 3 gousses d'ail hachées, persil, 1 petit morceau d'écorce de citron, 75 g de parmesan râpé, 3 oeufs, 2 c à soupe de chapelure, 2 c à soupe de basilic haché.

Frire 1/3 des rondelles de courgettes 3 à 4 mn dans le beurre bien chaud. Dans la même poêle cuire le reste des courgettes 15 à 20 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Tapisser le fond d'un moule avec les courgettes frites en les faisant se chevaucher. Ecraser les courgettes cuites, Ajouter le zeste du citron râpé, l'ail, le persil. Salez, pimentez. Faire cuire doucement 3 mn. Hors du feu incorporez les oeufs légèrement battus, la chapelure, le basilic. Versez dans le moule et cuire au bain-marie dans le four pendant mn.

GRATIN AUX TROIS LEGUMES AU

Nettoyez 400 g de courgettes et 400 g d'aubergines coupez-les en tranches. Faites dégorger les aubergines avec du gros sel, essuyez-les, disposez les légumes dans un plat à gratin huilé, en alternant avec 4 tranches de jambon cuit. Recouvrez de 4 tomates en rondelles, arrosez de 1 dl de bouillon, parsemez de persil et d'ail hachés (2 c à soupe), puis de fromage râpé. Faites cuire à four moyen 45 mn.

GRATIN DE COURGETTES

1 kg de courgettes, 400 g d'oignons, 4 c à soupe d'huile, 4 oeufs, 100 g de fromage râpé (gruyère, parmesan), 2 c à soupe de ciboulette hachée, 3 c à soupe de crème fraîche, sel, poivre.

Choisissez de préférence des petites courgettes bien fraîches. Lavez-les, coupez les extrémités. puis coupez les légumes en rondelles assez épaisses. Faites-les pocher Pendant 2-3 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les. D'autre part, pelez les oignons, émincez-les et faites-les fondre dans l'huile chaude, Dans un plat allant au four, mettez les oignons, salez et poivrez légèrement. Disposez les courgettes par-dessus. Battez les oeufs en omelette avec le fromage, la ciboulette, la crème fraîche, sel et poivre. Versez le mélange sur les légumes et faites cuire et dorer pendant 20 mn à four chaud préchauffé. Vous pouvez aussi faire fondre les courgettes et les oignons avec un minimum d'eau, dans une poêle, puis ajouter le reste des ingrédients et faire gratiner.

GRATIN DE COURGETTES A LA TOMATE

Faites fondre à l'huile 8 tomates concassées avec 2 oignons et 1 gousse d'ail hachés, un brin de thym, du sel et du poivre (30 mn environ). D'autre part, lavez 8 courgettes, coupez-les en tranches. Dans un plat à gratin, mettez la fondue de tomates et les courgettes en couches superposées. Nappez avec 200 g de crème fraîche assaisonnée et battue avec 75 g de fromage râpé et 2 c à soupe de persil haché. Faites cuire à four chaud 30 mn.

KOLOKITHAKIA

Hacher du mouton assez gras. Cuire dans un peu d'eau avec des herbes odoriférantes et des épices. Faire cuire du riz au court bouillon parfumé au fenouil. Avec le bouillon de viande faire une sauce blanche. Ajouter un jaune d'oeuf et le blanc en neige. Jus de citron. Mêler à la sauce le hachis de viande et le riz. Faire blanchir des courgettes, les évider, les farcir du mélange. Passer au four.

LEGUMES FARCIS A LA PROVENCALE

Pour 6 personnes: 3 courgettes moyennes, 6 tomates bien rouges, un paquet de riz, 8 à 10 cuillerées d'huile d'olive, 100 g de fromage râpé, 3 gousses d'ail, un gros oignon, persil, basilic, sel et poivre.

Faites cuire le riz dans un demi-litre d'eau avec 4 à 5 cuillerées d'huile et le sachet contenant les aromates. Laissez cuire casserole couverte, à petit feu, 25 minutes. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Creusez-les délicatement avec une cuillère à café. Hachez la chair. Faites de même pour les tomates. Dans de l'huile, faites fondre l'ail et l'oignon hachés, la chair des tomates et des courgettes. Ecrasez le tout a la fourchette. Incorporez le riz, le persil et le basilic haché. Poivrez et salez. Avec ce mélange. farcissez les courgettes et les tomates. Disposez-les dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile et ajoutez 2 à 3 cuillerées d'eau. Faites cuire 45 minutes au four

(thermostat 6/7). Dix minutes avant la fin de la cuisson, parsemez de fromage râpé.

PASTICCIO DE COURGETTES

Coupez en dés 1,200 kg de courgettes. Faites revenir à l'huile 1 oignon haché, joignez les courgettes, un peu d'eau et faites cuire 20 mn à couvert. Ajoutez 1 tasse de riz cuit et une poignée de persil haché. Joignez 4 oeufs battus, une grosse cuillerée de fromage râpé, sel et poivre. Versez le tout dans un moule à manqué, saupoudrez de chapelure, parsemez de beurre et faites cuire 45 mn à four modéré.

PIPERADE

6 oeufs, 2 courgettes, 3 tomates, 1 poivron, 4 c d'huile d'olive, 30 g de Maïzena (3 cuillerées à soupe rases), 10 cl de lait (2/3 d'un verre à moutarde), sel, poivre, ail.

Pelez les tomates, épépinez le poivron et supprimez l'extrémité des courgettes. Coupez les légumes en morceaux, faites-les cuire doucement dans l'huile avec le sel, le poivre et l'ail écrasé. Dans un bol, mélangez la Maïzena et le lait froid. Ajoutez 2 oeufs battus. Arrosez les légumes cuits avec cette préparation. Laissez cuire encore quelques minutes en remuant. Lorsque l'ensemble est bien lié, versez-le dans un plat à gratin beurré. Cassez, aux quatre coins du plat, un oeuf. Salez, poivrez, passez 10 minutes à four moyen.

PIZZA A LA COURGETTE ET AU POIVRON

1 pâte à pizza, 2 tomates, 1 courgette, 1 oignon, 1 poivron jaune, sel, poivre, huile d'olive, 1 c à soupe de câpres, origan.

Pelez et concassez les tomates, lavez et émincez la courgette, pelez et émincez l'oignon. Nettoyez le poivron et coupez-le en lanières. Faites revenir tous ces légumes à l'huile pendant

une dizaine de minutes. Salez, poivrez, puis garnissez-en un fond de pâte préparé. Parsemez de câpres et d'origan frais ou séché. Faites cuire à four chaud 30 mn.

POELEE DE COURGETTES AUX OLIVES

Pour 4 personnes. Préparation: 10 mn. Cuisson: 15-20 mn. 1 kg de courgettes (de taille moyenne), 2 c à soupe d'herbes de Provence, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 12 olives noires et vertes dénoyautées, 5 cl de vin blanc sec, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre noir.

Lavez les courgettes, épongez-les et coupez-les en fines tranches sans les éplucher. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis dorer l'oignon et les gousses d'ail hachés, et enfin les courgettes. Dès que les courgettes sont bien dorées, incorporez le vin blanc sec, les olives noires et vertes dénoyautées, les herbes de Provence, puis salez et saupoudrez le tout de poivre noir. Faites cuire de 10 à 15 mn environ. Servez aussitôt ou laissez tiédir. Servir en accompagnement d'un rôti de porc ou de saucisson chaud.

POTAGE DE COURGETTES A LA MARJOLAINE

750 g de boeuf (macreuse), 750 g de courgettes, 1 gros oignon, 1 c à soupe de marjolaine sèche, sel, poivre, 3 litres d'eau.

Couper les courgettes et l'oignon en gros dés et les mettre à cuire dans 3 litre d'eau, saler et poivrer. Dès l'ébullition, ajouter la viande et faire cuire à feu régulier pendant 1h. Passer les légumes à la moulinette, ajouter la marjolaine. Remettre sur le feu et donner deux ou trois bouillons. La viande peut être servie à part.

PUREE DE COURGETTES

Préparation: 10 minutes. Cuisson: 30 minutes. Pour 4 personnes: 1,500 kg de courgettes, 50 g de beurre, 1 pincée de noix muscade, 1 litre de bouillon de volaille (préparé avec du concentré, 2 cuillerées à soupe de cerfeuil et de persil hachés, sel et poivre.

Pelez les courgettes: coupez-les en gros dés. Faites chauffer le bouillon dans une casserole, jetez-y les courgettes, laissez-les cuire 15 minutes à petite ébullition. Versez ensuite les courgettes dans une passoire, laissez-les s'égoutter 10 minutes au moins en les pressant avec une assiette surmontée d'un poids. Passez ensuite les courgettes au moulin à légumes au-dessus d'une casserole; poivrez; salez si c'est nécessaire; ajoutez la noix muscade; laissez la purée sécher à feu très doux en la remuant sans arrêt. Ajoutez ensuite à la purée le beurre et les herbes hachées, mélangez bien; versez dans un légumier et servez sans attendre.

PUREE DE COURGETTES

8 courgettes, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 oignon, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles épaisses. Faites-les cuire pendant 15 mn à l'eau bouillante salée. Laissez les s'égoutter dans une passoire pendant 30 mn. Faites chauffer l'huile dans une poêle jetez y l'oignon et l'ail émincés. Laissez blondir. Ajoutez ensuite les courgettes et faites les revenir en les écrasant à la fourchette. Assaisonnez, laissez dessécher cette purée. Vous pouvez la passer au moulin pour qu'elle soit plus fine. Saupoudrez de persil haché.

PUREE DE COURGETTES A L'AIL

Pour 4 personnes: 8 courgettes moyennes, 3 c à soupe d'huile d'olive, 4 gousses d'ail, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Faites cuire les courgettes pendant 20 mn à l'eau bouillante salée. Laissez-les s'égoutter. Faites revenir doucement à l'huile l'ail haché, ajoutez les courgettes que vous écraserez en purée à la fourchette. Passez au mixer en purée fine. Servez avec des croûtons frits.

RATATOUILLE NICOISE

Pour 4 personnes: 100 g d'oignons, 250 g de courgettes, 250 g de tomates, 150 g de poivrons, 2 gousses d'ail, 1 dl d'huile d'olive, sel.

Emincer finement oignons et courgettes. Enlever la peau des tomates, extraire l'eau et les pépins, couper finement les poivrons, hachez l'ail. Mettre dans une poêle à fond épais l'huile d'olive et les oignons. Faire sauter et ajouter les courgettes, les poivrons, l'ail et les tomates. Faire sauter 2 ou 3 fois, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter. Si on prépare une ratatouille pour de nombreux convives faire sauter les légumes à part. Il n'entre pas d'aubergines dans la vraie ratatouille niçoise.

SARDINES AUX COURGETTES

16 sardines, 400 g de courgettes en rondelles, 1/2 cuillerée à café d'ail, le jus d'un citron, 1 branche de thym, 18 c à soupe d'huile d'olive, 2 brins de coriandre fraîche, 1 petit piment, 1/2 c à café d'ail, 3 c à soupe de farine, le zeste d'une orange, sel, poivre.

Faire décongeler les poissons la veille dans le bas du réfrigérateur. Couper les têtes laver les poissons, les essuyer. Retirer l'arête centrale délicatement et mettre les sardines à plat en faisant attention à ne pas détacher les deux filets de poisson. Fariner les poissons. Les réserver. Hacher finement le piment. Emincer finement le zeste d'orange le faire blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante. L'égoutter et le réserver. Dans une sauteuse faire chauffer 12

cuillerées à soupe d'huile d'olive, y faire revenir les rondelles de courgettes laisser cuire sur feu moyen pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter le thym, sel et poivre. Couvrir et laisser cuire encore 5 minutes sur feu doux. Dans une grande poêle anti-adhésive, faire chauffer le reste d'huile y faire revenir les sardines farinées sur feu moyen d'abord côté peau 2 minutes puis sur l'autre face 2 minutes. Badigeonner, sur le coté peau le mélange ail-piment, ajouter le jus de citron et laisser cuire 1 minute sur feu doux. Dans les assiettes de service déposer les sardines en éventail et les courgettes, décorer de zestes d'orange saupoudrer de coriandre fraîche ciselée. Servir aussitôt.

SAUTE DE COURGETTES

Pour 4 personnes: 800 g de petites courgettes, 2 pommes de terre, 1 oignon, 1 c à café de grains de cumin, 1/2 c à café de piment en poudre, 1/2 c à café de curcuma, 1 c à café de coriandre en poudre, 2 c à soupe d'huile. Cuisson: 20 mn.

Coupez les courgettes en rondelles. Epluchez les pommes de terre, coupez-le en petits dés. Pelez l'oignon hachez-le. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le cumin, les pommes de terre, et faites les revenir 2 à 3 mn. Ajoutez les courgettes, le piment, le curcuma, la coriandre et du sel. Mélangez et laissez cuire 15 mn à feu doux et à couvert.

SOUFFLE DE COURGETTES

Pour 6 personnes: un reste de courgettes cuites, 4 oeufs, 20 cl de lait, 50 g de mie de pain, 80 g de gruyère râpé, 30 g de beurre, muscade, sel, poivre.

Faire tremper la mie de pain dans le lait et l'essorer. La mélanger aux courgettes. Ajouter les jaunes d'oeufs, le gruyère, sel, poivre, muscade. Mixer le tout. Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation. Garnir 6 moules à soufflés beurrés au 3/4 et les faire cuire 10 mn dans le four préchauffé à 180°c, puis 15 mn à 220°C.

SPAGHETTI DE COURGETTES A LA BOLONAISE

Pour 4 personnes: 800 g de courgettes, 160 g de foie de volailles, 100 g de champignons de Paris, 2 tranches de jambon blanc, 150 g de boeuf haché, 1 boîte de 300 g de sauce tomate au basilic, 5 cl d'huile d'olive, 3 feuilles de basilic, 1 oignon, thym, laurier, sel, poivre. Préparation: 20 mn. Cuisson: 15 mn.

Laver les courgettes, puis les couper en spaghetti avec une râpe manuelle ou en les détaillant en tranches (sens de la longueur) puis en fins bâtonnets. Les cuire à l'anglaise, 2 à 3 minutes à l'eau bouillante salée et légèrement huilée; les égoutter puis les réserver. Eplucher les champignons de Paris, les laver puis les hacher. Hacher les foies de volailles et les tranches de jambon. Eplucher l'oignon et le ciseler. Faire suer (cuire sans coloration), à l'huile d olive, l'oignon ciselé. ajouter le boeuf haché, le jambon et les foies de volailles puis les

champignons. Bien mélanger le tout puis ajouter le thym, le laurier, la sauce tomate; saler et poivrer puis cuire à couvert, sur feu doux pendant 10 minutes. Servir les courgettes sur assiette comme des spaghetti avec la sauce bolonaise au centre; décorer de feuilles de basilic.

TAJINE DE COURGETTES

250 g courgettes, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 petit oignon, 1 oeuf, sel, poivre, cannelle.

Eplucher courgettes et oignon. Couper les courgettes en dés, l'oignon en fines lamelles. Huiler une cocotte, la faire chauffer légèrement, y mettre courgettes et oignon, saler, poivrer; couvrir la cocotte et laisser cuire à l'étouffée jusqu'à évaporation complète du liquide. Battre l'oeuf en omelette avec sel, poivre, cannelle. Ajouter l'oeuf battu dans la cocotte, tourner à la cuillère de bois à feu doux jusqu'à ce que l'oeuf soit cuit. Servir très chaud dans la cocotte.

TAJINE DE COURGETTES

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 40 minutes. Pour 5 personnes: 5 courgettes moyennes, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 5 graines de coriandre, 1 cuillerée à café de graines de cumin, 1/2 cuillerée à café de paprika, 1 gousse d'ail, 1 pincée de poivre de Cayenne, 1 citron, sel.

Epluchez et écrasez l'ail. Mettez l'ail dans un fait-tout avec un litre d'eau, l'huile, la coriandre, le paprika, la moitié du cumin, le poivre de Cayenne et du sel; faites bouillir 15 minutes. Lavez et essuyez les courgettes mettez-les à cuire 25 minutes dans la préparation précédente. Pressez le citron. Egouttez les courgettes; posez-les dans un plat creux; nappez-les avec la sauce; arrosez de jus de citron; saupoudrez avec le reste du cumin; servez aussitôt.

TARTE AU BASILIC

300 g de pâte brisée, 4 courgettes, 1 gousse d'ail, 2 c à soupe d'huile, 5 oeuf, 100 g de crème, 100 g de gruyère râpé, 5 c à soupe de basilic, sel, poivre.

Faire cuire les courgettes coupées en dés à l'eau bouillante salée 10 mn. Egouttez et laissez tiédir. Faites revenir l'ail haché dans l'huile, ajoutez les courgettes. Laissez cuire 5 mn et mixer. Battez les oeufs avec la crème, ajoutez le râpé, les courgettes, le basilic, assaisonné. Foncez un moule à tarte avec la pâte, versez la garniture, enfournez (th 7- 210°) 35 mn.

TARTE AUX COURGETTES

Faire fondre des courgettes et des oignons dans une poêle. Sur un fond de pâte feuilletée déposer les légumes couvrir d'un mélange crème et gruyère râpé cuire à four chaud.

TARTE AUX COURGETTES ET AU COMTE

Pour 8 personnes. Pâte brisée: 250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'oeuf, 5 cl d'eau, 2 pincées de sel. Garniture: 1,2 kg de courgettes, 50 g de beurre, 1 bouquet garni, 200 g de comté fruité, 2 oeufs, 2 dl de crème, sel, poivre, muscade.

Confectionnez la pâte brisée et laissez-la reposer dans un sac en plastique durant 1 heure. Lavez les courgettes sans les éplucher; fendez-les en deux dans le sens de la longueur et éliminez les pépins; coupez-les en morceaux de 1 cm de large. Dans une casserole faites fondre 50 g de beurre, ajoutez les courgettes, le bouquet garni, sel et poivre. Cuisez à couvert à feu moyen et sans coloration; remuez fréquemment et découvrez en fin de cuisson afin d'obtenir une évaporation totale de l'eau rendue par les courgettes. Ajoutez enfin 100 g de comté râpé, remuez et laissez refroidir dans une assiette. Garnissez un moule à tarte de la pâte brisée et déposez les courgettes en commençant par le pourtour, puis les 100 g de comté râpé restant. Versez doucement le mélange oeufs battus, crème, sel, poivre et muscade et enfournez à four très chaud (240°C) pendant 10 minutes. Poursuivez la cuisson à four moyen (200°C) pendant 20 minutes environ. Servez tiède.

TARTE AUX LEGUMES

Pour 6 à 8 personnes: 1 fond de tarte en pâte brisée, 2 courgettes, 4 carottes, 100 g de crème fraîche, 50 g de gruyère râpé, 2 c à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre.

Faites pré-cuire le fond de tarte 10 mn à four chaud. Lavez les courgettes, pelez les carottes, puis émincez les légumes et disposez-les sur le fond de tarte. Battez la crème avec le fromage, la ciboulette et l'assaisonnement, versez sur les légumes et faites cuire 35 mn à four chaud. Servez tiède. Vous pouvez ajouter à ces légumes des lamelles de fenouil (bulbe) ou des petits morceaux de céleri en branches.

TERRINE DE COURGETTES

1,250g de courgettes, 4 oeufs, 3dl. de crème, persil, menthe, cerfeuil, 50g de beurre, sel, poivre, piment de Cayenne. Eplucher et râper les courgettes. Verser dans une passoire et saupoudrer de sel. Egoutter à fond. Dans une sauteuse, faire fondre 35g de beurre. Ajouter les courgettes. Cuire 8 à 10 mn. à feu doux. Battre les oeufs avec la crème, ajouter tous les ingrédients. Cuire dans un moule à cake tapissé d'un papier sulfurisé beurré. Recouvrir d'un feuille d'aluminium et faire cuire 1h.15 à 160°-180°. Démouler et décorer de tomates, ou d'un coulis de tomates.

TERRINE DE COURGETTES A L'OSEILLE

Pour 6 personnes: 80O g de courgettes, 200 g d'oseille, 100 g de beurre, 5 biscottes, 10 cl de lait, 3 oeufs, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre.

Coupez les courgettes en petits cubes. Faites bouillir un litre d'eau avec du sel dans l'autocuiseur; plongez-y les cubes de courgettes placés dans le panier de celui-ci. Comptez 5 mn à partir de la rotation de la soupape. Retirez ensuite le panier contenant les dés de courgettes faites couler dessus l'eau froide du robinet pour les raffermir. Laissez-les s'égoutter. Pendant la cuisson des courgettes, équeutez et lavez l'oseille. Faites-la fondre ensuite dans une sauteuse avec 80 g de beurre, en remuant pendant 5 mn jusqu'à ce qu'elle soit bien ramollie. Emiettez les biscottes dans un bol, arrosez-les avec le lait et laissez-les gonfler. Beurrez copieusement une terrine. Allumez le four th 6 200°. Cassez les oeufs en séparant les jaunes des blancs. Mélangez dans un saladier: les dés de courgettes bien égouttés, l'oseille revenue au beurre, les biscottes trempées dans le lait puis exprimées, les jaunes d'oeufs, le gruyère râpé, du sel et du poivre. Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation aux courgettes et versez le tout dans la terrine beurrée. Placez celle-ci dans un bain-marie et enfournez. Eteignez le four après 30 mn de cuisson et laissez la terrine reposer 5 à 10 mn dans le four, jusqu'au moment de servir. Cette terrine se sert chaude avec une viande rôtie. On peut également servir froids la terrine et la viande.

TERRINE DE COURGETTES

Pour 6 à 8 personnes: 2 kg de courgettes, 3 gros oignons, 200 g de mie de pain sèche, 6 oeufs, 1 bouquet de basilic.

Eplucher et couper en rondelles fines courgettes et oignon. Les faire fondre dans une poêle avec de l'huile d'olive, a feu doux, une demi-heure. Ecraser à la fourchette grossièrement en fin de cuisson. Faire une panade avec la mie de pain trempée dans du lait. Passer au mixer ou écraser à la fourchette. Battre les oeufs entiers en omelette. Saler, poivrer, ajouter le basilic haché menu. Mélanger la panade, les oeufs battus et le basilic. Ajouter les courgettes et les oignons. Bien mélanger le tout. Beurrer une terrine, y verser l'appareil Cuire une heure et demie à four doux (150°). Mettre au frigidaire. Le lendemain, démouler et décorer avec des feuilles de basilic. Servir avec un coulis de tomates fraîches (8 belles tomates, 3 branches de basilic, 3 branches de menthe). Passer le tout au mixer. Saler, poivrer. Le basilic--surtout ne pas oublier le basilic--lui donne une subtilité réellement exquise. Les tomates pour le coulis doivent être fraîches.

TOMATES ET COURGETTES FARCIES

Pour 4 personnes: 4 grosses tomates, 4 courgettes, sel, poivre. Farce des tomates: 300 g de jarret de veau, 100 g de chair à saucisse, 100 g de mie de pain, 25 cl de lait, 2 oeufs, 1 oignon, 1 carotte, 1 bouquet garni, 1 bottillon de basilic. Farce des courgettes: 300 g de viande de boeuf hachée, 1 oignon, 2 cl d'huile d'olive, 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates, 1/2 bottillon de coriandre fraîche, 50 g de chapelure.

Farce des tomates: dans une casserole, mettre le jarret de veau entier, l'oignon, et la carotte épluchés, du gros sel et le bouquet garni; ajouter 1 litre d'eau froide et cuire 90 mn. Mettre à tremper la mie de pain dans le lait. Cuire, écaler et hacher les oeufs. Ciseler finement le basilic. Lorsque le jarret de veau est cuit, le désosser, hacher finement la viande et la mélanger dans un saladier avec la chair à saucisse, les oeufs, la mie de pain pressée et le basilic; saler et poivrer. Evider les tomates, les saler légèrement, les retourner puis les garnir de farce. Farce des courgettes: hacher finement l'oignon épluché puis la coriandre. Dans un faitout, mettre à chauffer l'huile d'olive, faire revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle ait une légère coloration puis ajouter l'oignon et le faire revenir quelques minutes. Incorporer ensuite le concentré de tomates et la coriandre; saler et poivrer puis laisser cuire 30 minutes sur feu moyen. Couper les extrémités des courgettes puis les cuire 5 minutes à l'eau bouillante salée; les rafraîchir et les égoutter. Les creuser avec une cuillère, les garnir avec la farce. Saupoudrer de chapelure. Dans un plat, disposer les tomates et les courgettes et cuire 30 minutes au four, th 6 (200 °). Servir dans le plat de cuisson.

VELOUTE DE COURGETTES

1 kg de courgettes, 30 cl de lait, 2 poireaux, 1 bon morceau de beurre, sel, poivre, huile.

Laver et couper en rondelles les courgettes. Couper les poireaux en lamelles, les faire frire avec les courgettes dans un peu de beurre et d'huile afin qu'ils blondissent. Verser 70 cl d eau. Faire cuire 15 mn. Passer au mixeur afin d'obtenir une purée liquide. Couper en tranches la courgette réservée. Réchauffer la purée pendant 5 mn à feu doux, l'assaisonner et ajouter les rondelles de courgettes.

COMMENT PREPARER LES COURGETTES

Saviez-vous qu'en salade, les courgettes ont le goût de noisette? Mais il est indispensable auparavant de les faire dégorger. Epluchez-les et coupez-les en fines rondelles. Mettez-les à dégorger au froid, plusieurs heures. Assaisonnez-les d'une vinaigrette assez relevée et aromatisée de fines herbes. Laissez à cette salade le temps de macérer, Attendez donc quelques heures avant de la consommer.

COURGETTES A LA GRECQUE

600 g de courgettes, 60 g de raisins, Corinthe ou Malaga, 1,5 dl de vin blanc sec, 5 cl d'huile d'olive, 1 bouquet garni, 1 gros oignon, 15 grains de coriandre, 15 grains de poivre, sel, poivre.

Couper les extrémités des courgettes, les laver puis les tailler en forme de bâtonnets. Eplucher le gros oignon et le ciseler finement. Recueillir le jus d'un citron. Faire suer (cuire sans coloration) à l'huile d'olive l'oignon ciselé. Ajouter les courgettes, bien les enrober d'huile et les citronner aussitôt. Déglacer avec le vin blanc ajouter les raisins secs, les grains de poivre

et de coriandre le bouquet garni; saler et poivrer puis cuire 12 mn à couvert sur feu doux. Laisser refroidir.

COURGETTES A LA GRECQUE

Pour 4 à 6 personnes: 1 kg de courgettes, 2 dl d'huile d'olive, 1/2 litre de vin blanc sec, 2 citrons, 1 branche de céleri, thym, laurier, sel, poivre, 1 c à café de grains de coriandre, 2 morceaux de sucre.

Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une cocotte avec l'huile, le vin, le jus de citron, le céleri, le thym, le laurier et l'assaisonnement. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 1 h. Laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur. Servez frais mais non glacé, en entrée.

COURGETTES AUX TOMATES

2 kg de courgettes, 2 oignons, 8 tomates, 4 c à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, thym, laurier, sel, poivre.

Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles sans les peler. Pelez et hachez les oignons. Plongez les tomates dans de l'eau bouillante pour pouvoir les éplucher facilement, épépinez-les et concassez-les. Faites chauffer l'huile et faites-y revenir les oignons, joignez les tomates, les courgettes, l'ail pilé, le thym et le laurier. Assaisonnez. Couvrez et laissez mijoter de 30 à 40 mn. Servez froid.

SALADE DE COURGETTES

Pour 4 personnes. Laisser dorer 2 gousses d'ail écrasées dans un verre d'huile. Retirez-les et mettez à la place 4 filets d'anchois coupés en morceaux, 1 piment haché finement, 50 g d'olives noires et 50 g d'olives vertes dénoyautées et coupées en deux, 20 g câpres et très peu de sel. Après 2 à 3 mn cuisson retirer du feu et ajouter un hachis persil et de basilic ou d'estragon. Verser la composition sur 400 g de courgettes coupées en grosses rondelles et cuites à l'eau salée.

Mélanger, tenir au frais.

SALADE DE COURGETTES

Pour 4 personnes: 3 courgettes moyennes, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 100 g de fromage blanc dur, 4 olives vertes, 4 olives noires, 1 cuillère à soupe de harissa, 1/2 cuillère à soupe de graines de carvi, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre.

Pelez les courgettes et coupez-les en petits morceaux. Coupez le fromage en bâtonnets. Dans un demi-litre d'eau légèrement salée, faites cuire les courgettes et les gousses d'ail écrasées à feu doux pendant 15 minutes. Retirez et faites égoutter dans une passoire. Disposez les courgettes dans un plat et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Délayez la harissa dans un peu d'eau et ajoutez-la aux courgettes avec les graines de carvi. Salez légèrement et assaisonnez d'huile et de vinaigre battus. Garnissez de bâtonnets de fromage et d'olives. Servez aussitôt.

SALADE DE COURGETTES AUX ANCHOIS

3 courgettes, 3 anchois à l'huile, 1 citron, 1 dl d'huile d'olive, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Faites cuire les courgettes coupées en rondelles à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (5 mn environ). Egouttez-les et laissez refroidir. Pilez les anchois, mélangez-les au jus de citron et à l'huile d'olive, poivrez, versez cette sauce sur les courgettes et saupoudrez de persil haché. Vous pouvez à volonté décorer la salade de filets d'anchois entiers.

SOUPE DE COURGETTES GLACEE

Pour 4 personnes: 600 g de courgettes, 2 petits oignons, 2 gousses d'ail, 1 branche de céleri, 1 tomate, 1 bouillon de volaille en cube, sel, poivre, 1 branche de menthe fraîche, 2 c à soupe d'huile d'olive.

Pelez les oignons et émincez les finement. Pelez les gousses d'ail et pressez-les. Pelez la branche de céleri avec un couteau économe pour bien retirer les fils, lavez-la et découpez-la en tronçons. Lavez les courgettes ne les pelez pas mais découpez-les en rondelles minces. Avec la plaquette préparez 1/2 litre de bouillon de volaille. Plongez la tomate dans l'eau bouillante puis immédiatement dans l'eau froide, pour pouvoir retirer la peau plus facilement. Retirez les graines et hachez grossièrement la chair. Dans le fond d'une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Dès qu'elle est bien chaude, faites y étuver l'ail, les oignons et le céleri. Quand tous ces légumes ont bien fondu, au bout de 5 mn environ, ajoutez les rondelles de courgettes et la tomate hachée. Mouillez avec 1/4 de litre d'eau bouillante et le bouillon de volaille que vous aurez pris soin de garder au chaud. Salez et poivrez, couvrez et laissez cuire à très petit feu pendant 20 mn environ. Passez au mixer et goûtez pour vérifier l'assaisonnement. Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur. Vous dégusterez bien frais ce potage d'été. Pour le décor, parsemez la soupe de feuilles de menthe ciselées.

SOUPE FROIDE DE COURGETTES

Pour 3 ou 4 personnes: 2 courgettes moyennes, 6 dl de bouillon de volaille, 6 feuilles de basilic frais, 1 petit bouquet de cerfeuil, 1,5 dl de crème fraîche, sel, poivre.

Couper les courgettes en rondelles, les blanchir à l'eau bouillante salée 7 à 8 mn. Egoutter et laisser refroidir. Passer au mixer. Mélanger cette purée au bouillon de volaille chaud. Poivrez,

ne salez pas. Ajouter les feuilles de basilic émiettées. Mettre au réfrigérateur au moins 1 h. Juste avant de servir parsemer de peluches de cerfeuil. Servir en présentant la crème fraîche à part.

TERRINE DE COURGETTES

Pour 6 personnes: 1,500 kg de courgettes, 200 g d'oignons, 3 c à soupe d'huile, une poignée d'oseille, deux branches d'estragon, 100 g de mie de pain, sel, poivre, 5 oeuf, beurre pour le moule.

Lavez bien les courgettes, coupez-les en petits morceaux, pelez et émincez les oignons. Faites fondre le tout à l'huile pendant une vingtaine de minutes. Retirez du feu et ajoutez l'oseille et l'estragon hachés, ainsi que le pain émietté. Assaisonnez, ajoutez les oeufs battus et versez dans une terrine beurrée. Faites cuire 1 h 30 à four moyen (180°C, th 4) au bain-marie. Servez froid avec une sauce au yaourt aux herbes. On peut écraser les légumes à la fourchette avant d'incorporer les oeufs et ajouter 3 c à soupe de gruyère râpé.

VELOUTE FROID DE COURGETTES AUX PETITS POIS

Pour 4 personnes: 600 g de courgettes, 250 g de petits pois frais écossés, 1 belle pomme de terre, 3 oignons nouveaux, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 yaourt goût bulgare (ou grec), 2 branches de persil ou basilic, sel, poivre moulu.

Lavez et épongez les courgettes sans les peler. Découpez-les en fines rondelles. Epluchez et lavez la pomme de terre avant de la découper en petits cubes. Pelez et émincez les oignons nouveaux. Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile à

feu moyen pour y faire rissoler les oignons. Quand ils sont blonds, ajoutez les cubes de pomme de terre, les rondelles de courgette, les petits pois, le persil ou le basilic, salez et poivrez. Versez un litre d'eau bouillante, laissez cuire 30 mn à petit feu puis mixez pour obtenir un velouté. Ajoutez le yaourt, fouettez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Placez au frigo et dégustez frais, décoré de quelques petits pois ou d'herbes ciselées. Affinez les saveurs de ce potage en ajoutant quelques branches d'épinard ou d'oseille.